11｜如何快速完成学习和工作任务，以及快速学会新技能？

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧
时长 11:06 大小 20.36M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何快速完成学习和工作任务，以及如何快速学会新技能。

01

假设现在是 3 月初，而毕业论文的截止时间是 6 月初，那么一般来说，你的论文，不…月底是不可能完成的，甚至很可能，5 月初你才开始写。

假使你是很勤奋的人，这三个月你也没闲着，但大多数时间，可能都在搜集资料、寻找论据，思索各种可能的写作方向、逻辑框架，如此种种。等到最后开始写的时候，会发现大多数时间，都在做无用功。

如果有足够充分的时间，你很难会提高效率。但如果限定，你只有一个月的时间去完成论文，除非需要做大量的实验，获得实验数据，一般来说，你的论文，并不会比花三个月写得差。

当被限定了相对少的时间，你会主动思考更高效的方法，而非纠缠于细枝末节，用努力的幻象自欺欺人。

时间管理领域有个“帕金森法则”：**工作会不断膨胀，直到填满截止日期前的全部时间。**可以认为，同样的一件任务，本来你花一星期就可以完成，但如果给你两星期甚至一个月，你会发现，诶，竟然也真的花了这么多时间。

既然工作会不断膨胀，直到填满截止日期前的全部时间，那么，当你有一个需要 24 小时后完成的任务时，可以去思考，如果用 2 小时的时间完成它，你要怎么拆解任务？采用什么方法？如何先完成 80% 的工作？

先去抓核心、抓重点，先去完成，之后再去考虑完美。这是高效完成任务的重要诀窍。

我们来打颗栗子，让大家更好地理解该怎么做。

还是以写论文为例，如前文所说，如果你无休无止地去做准备工作，最后会发现，很多素材只是表述不同，重复率极高。

你可以限定自己只用 2 小时的时间阅读书籍、收集资料，写下关于这个论题的零碎的思考片段。尽可能在这 2 小时内，想着如何才能收集到最核心的材料，思考出最核心的观点。2 小时之后，立刻停止，投入到休息之中，而后开始写。

准备工作并不需要，也并不可能在做之前全部完成，因为，在做的过程中，真正需要解决的问题才会逐渐清晰，你才能做到有的放矢。

我有一个观点：**要允许自己写出来垃圾，否则连垃圾都写不出来。**

几乎没有人绕得过“写出垃圾”这条路，写文章是一个先完成再完美的过程，改比写更重要。不用先试图完善细节，细节是在改的过程中，逐步完善的。我说的是写文章，但我说的，也是做其它任何一件事情。要允许自己做出来垃圾，否则连垃圾都做不出来。

02

再进一步，我们聊一聊另一种“工作膨胀”的现象：在接触全新的东西的时候，我们总喜欢追求掌握全面的信息。

打两颗栗子：

你想开始写作，于是会去搜集这个主题的相关书籍，以及市面上的知识付费课程，去看书，去上课。你会觉得，在理解写作的理论之前，在把方法掌握得滚瓜烂熟之前，你是不能开始写作的。如果下笔的时候，你觉得很是艰难，会习惯于把问题归结为方法论的不完善和不系统。

你想学会配乐，会去 B 站看很多这方面的科普视频，根据播放量、UP 主的关注数等等，来判断谁讲得更权威更有用，你记下他们讲的每一个要点，收藏他们分享的每一个网站。

你总想把每一个问题，都想清楚弄明白之后，再真正开始做，并且相信到时一定会如鱼得水、游刃有余。但这个过程总是让你很痛苦，不断受挫带来的沮丧感，几乎摧垮了你，没坚持多久，就想要放弃：怎么会有那么多要学的诀窍啊？到底哪一个更好用啊？方法的学习和对信息的搜集，好像是无止境的。

到底是哪里出了问题呢？该如何解决呢？其实很简单，**重要的是你要立刻开始输出。**

刚学会一个写作的要点，你就可以试着写 100 字。不用求全，其它的诀窍和要点你还没掌握，写出来的东西可能生涩、不成熟，没关系，重要的是你要写出来。

你需要让自己立刻看到成果，看到自己学会了一点东西，做了一些事情。这时候你就不能再说你不会写作了，你的潜意识已经从“不会写作”，跨升到“需要写得更好”“可以写得更好”，你的注意力所关注的点，你对自己的认知和定义，已经有了很大的不同。

如果一直埋头学习技巧和方法，你会一直处于负面的状态：“这个我也不会”“那个我也不会”“还有好长的路要走”……

立刻开始做，这个行为本身，才会让你真正觉得有进展，进入舒服和放松的状态。你需要积累成就感，积累正反馈，积累可以让你继续下去的能量，然后才有动力去推进新的探索。

03

我刚开始学习剪辑视频的时候，搜了一大堆知乎上的高赞答案，逐篇阅读、做笔记，搞了好几天。我还去对比哪个剪辑软件更好用，更适合我，这个问题也纠结了蛮久。我想把视频软件中每一个按钮的功能弄清楚，想把每一种或简单或复杂的技巧搞明白，然后我才觉得自己可以了，能够开始剪辑一个视频了。

但是，整个过程真的很烦躁，而且我的直观感受是：我没有学会任何东西；这些真的太难了；我还是不会剪辑视频。

后面我决定直接开始，随手选了一个手机剪辑软件，想实现什么效果的时候，就去直接搜方法，或者自己在软件里根据各个按钮的名字作出判断，去尝试解决。

这样实践后，我发现，诶，好像真的并没有那么难，先去掌握基本的功能，了解视频剪辑的大框架，我也能够剪出一个视频。虽然很粗糙，但那种成就感是巨大的，信心是充足的：我是可以学会的嘛。

细节的逐步完善，是之后的事情。哪个剪辑软件更适合我，更能满足我的需求，不是我在一开始就能知道的。因为我还不了解剪辑，我根本不了解我到底需要什么，以及我是什么样的偏好。那些华丽的技巧，不是这个阶段应该去关注的东西。

先学会走，才能学会跑。**重要的是，在刚知道如何走的时候，就要把步子迈出去。**走得不好你会摔倒，会疼，但学习新东西不会，所以有啥好担心的呢。

你要立刻看到成果，这才能让你更有信心继续下去。

04

还有，在“做”之前，你对方法和思维的理解，只是自以为理解而已。

对着一篇文章，人人都可以给出建议，如果你有一些文学素养，甚至能够说到点子上，你知道某个词语的运用好像不够准确，某句话的结构有语法错误，但真正让你去写的时候，你根本无法写出一篇完整的逻辑清晰的文章。

“说”和“想”，总是容易的。而真正的问题，只在“做”的过程中才会遇到。那种微妙的感觉，需要切身实践，才能经历和体验到，才能在渐进的积累中，扎实掌握并运用那些方法和技巧。

我在一开始写公众号的时候，并没有套路和思维，只是凭着直觉去做。后面认识了一个朋友，她跟我传授了很多写文案的方法论，我听到的时候，惊叹“哇原来是这样”“好厉害”，我觉得自己完全理解完全懂了，但其实并没有真正学会使用。

但那是一些种子，被很好地埋下了。后面我依然在写、在输出，又过了大概半年的时候，在实践和对之前理论的反思中，我真的明白了当时我听到的东西，是什么，以及怎么用。

如果你想学习写作，今天就开始写 100 字吧；如果你想学英语口语，今天应该安排的最重要的任务，不是找到最好的方法，也不是制定最完美的计划，而是准确地掌握两句日常对话。

在你真正做之前，方法就是方法，是纸上谈兵，几乎不代表任何东西。

知道了一些基本的方法，就可以开始做，你要立刻输出，要立刻看到成果，这是我所知道的，快速入门新领域，以及做好一件事情，最重要的一点诀窍。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、时间管理领域有个“帕金森法则”：工作会不断膨胀，直到填满截止日期前的全部时间。当被限定了相对少的时间，你会主动思考更高效的方法，而非纠缠于细枝末节，用努力的幻象自欺欺人。

2、当你有一个需要 24 小时后完成的任务时，可以去思考，如果用 2 小时的时间完成它，你要怎么拆解任务？采用什么方法？如何先完成 80% 的工作？

先去抓核心、抓重点，先去完成，之后再去考虑完美。不用先试图完善细节，细节是在做的过程中，逐步完善的。

准备工作并不需要，也并不可能在做之前全部完成，因为，在做的过程中，真正需要解决的问题才会逐渐清晰，你才能做到有的放矢。要允许自己做出来垃圾，否则连垃圾都做不出来。

3、要想快速学会新东西，重要的是立刻开始输出。

如果一直埋头学习技巧和方法，你会一直处于负面的状态：“这个我也不会” “那个我也不会” “还有好长的路要走” ……

立刻开始做，这个行为本身，才会让你真正觉得有进展，进入舒服和放松的状态。你需要积累成就感，积累正反馈，才有动力去继续探索。

重要的是，在刚知道如何走的时候，就要把步子迈出去。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 10 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 10 | 如何快速入门新领域？论述题如何答出高分？

下一篇 12 | 每个人都能学会：5 分钟克服拖延症的方法

更多学习推荐

极客时间 | 训练营

大厂面试必考 100 题

2021 最新版 | 算法篇

限量免费领取 仅限前 99 名

精选留言 (20)

写留言

arronK 民

2021-06-17

完成比完美更重要。要允许自己犯错，把错误当成反馈。
先起步，完成一个闭环。再一点点修正，不断增长。

1 7

进化菌 神

2021-06-22

“要允许自己写出来垃圾，否则连垃圾都写不出来”，这句话说的太好了！可见，快速完成学习和工作任务要不得完美主义。

这有点像软件开发里的敏捷思想，快速响应、小步快跑的迭代。just do it~

展开

4

ls 神

2021-06-21

就像写代码一样，先来个helloword

展开

4

看山
2021-06-18

要么立马开始，要么永远不会开始。比起充足的准备，开始更重要。

3

Achilles
2021-06-17

工作会膨胀，直到填满截止日期前的全部时间。高效完成任务的重要诀窍是抓核心，抓重点，先完成后考虑完美。重要的是你要立刻输出；在刚知道走的时候，就要大胆的把步子迈出去。

3

信仰年轻
2021-07-11

11｜如何快速完成学习和工作任务，以及快速学会新技能

1、时间管理领域的“帕金森法则”：工作会不断膨胀，直到填满截止日期前的全部时间。
2、先去抓核心、抓重点，先去完成，之后再去考虑完美。这是高效完成任务的重要诀窍。
3、要想快速学会新东西，直接立马开干，不要等到准备工作自以为ok再做。

展开

2

Hobby
2021-06-30

和软件敏捷开发Agile有些类似，短时间不断迭代，从做开始，开始软件做得一般，功能很少，甚至堪堪能工作，但是讲究的是3周一个周期，持续迭代，这样大半年过去，就能出个像样的东西了。

2

依韵
2021-07-06

要允许自己写出来垃圾，否则连垃圾都写不出来。
一定要开始写，学东西一定要开始输出

1

锋
2021-06-28

关键词：帕金森定律 先完成,后细节 输出提供正反馈
①原理：时间管理也有帕金森定律，给多少时间，花的时间就会膨胀直至完全沾满
②解决方案：

任务或学习最重要的都是行动(完成/输出)。准备/输入都是一种消费(消费时间/金钱)过程。买了一匹马(消费)，要出来溜溜才知道他的能耐(输出)。这样的输出可以给你提供正反馈...

展开

1

coder.js

2021-06-28

笔记

写垃圾

...

展开

1

秋风起

2021-06-28

这篇文章对我的触动是最大的，我想输出的时候总是想做好完全的准备，去看相关主题的很多书籍，看书的过程中产生疑问又觉得自己这个知识点没弄清楚，不敢下笔，于是又想从更多的书里得到答案，陷入无限的输入中，直到自己觉得可以写出一篇完美的文章。今天真的受教了，原来输入到输出应该是同时进行的，小步迭代，精益完善，评论里一些同学提到敏捷开发的思想，跟学习的模式是如此一致，果然就算业务场景不同，解决问题...

展开

1

2021-07-19

做前思考
做中体验
做后总结
真正的找方法技巧，应该是在做后，因为做完后你才对这件事有自己的认知和思考，在此再去吸收别人的技巧方法对你更有帮助

展开

manx00

2021-07-14

个人总结：
所有工作学习任务都会膨胀，需要将给膨胀一个期限，这样才能避免大量浪费时间
学习新技能时要允许开始的不完美，最开始不要纠结于细节，要允许自己开始做的是垃

圾，不然会连垃圾都做不出来。
学习新东西需要立刻开始，立刻看到成果，知道自己做了一些事情，这样才能得到正反...
展开

有铭
2021-07-06

要允许自己写出来垃圾，否则连垃圾都写不出来。
——
豁然开朗，我终于明白之前有时候一整天都在收集资料整理方案，但是最后一行代码也写不出来的原因了

作者回复: 是呀，写代码和写文章的逻辑是相通的

1

youngitachi
2021-07-04

这片文章说的道理以及举的所有例子，让我不断的想要说出两个字：真实。
总是在准备的时候花费太多的时间却从未开始、总是拖拖拉拉把任务拖满整个排期等等。
所以破局的办法只有一个，那就是去做，要允许自己写出垃圾，否则连垃圾都写不出来。
展开

作者回复: 加油！

Geek_05fe03
2021-06-28

要允许我写出垃圾，而后再去优化。我如果垃圾都不写，又能从哪里开始呢。
先写一点垃圾，然后丢掉它，多次优化后再写也精品，写出优雅！ 😊

coder.js
2021-06-28

这节课程收获很大，我就是那个总想一口气到极致的反面教材。所以最终都没啥成就，没啥输出，最终陷入了无尽的泥潭中。

当初学JavaScript的时候，总想着把每一点知识点学完，逐字逐句，仔仔细细的看。可发

现很多知识，自己根本理解不了，最后就没能坚持下去。后来又鼓起勇气学，好不容易...

展开

梆梆

2021-06-24

要允许自己做出垃圾，否则垃圾都做不出来。万事开头难，最难的，就是迈出第一步。

天然

2021-06-19

如何快速完成工作和学习任务？

1. 主动设限，忘记截止日期，追求用20%时间做到基本完成
2. 明确目标，抓住核心，防止任务膨胀
3. 学到基本方法，就立刻开始行动，积累正反馈，在行动-复盘的循环中迭代自己的方法论
4. 先求完成，再求完美，允许犯错，不断修正

展开

helloworld

2021-06-18

全部是感同身受的道理

展开